5.043 Polievka kapustová kyslá so sójou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
mlieko	8,00	8,00	10,00	10,00	12,00	12,00	15,00	15,00
kyslá kapusta	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
rasca	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
sója	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
zemiaky	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90
maslo	0,10	0,10	0, 10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Prebratú, namočenú sóju zalejeme vodou a varíme do polomäkka (asi 2,5 hodiny). Pridáme kyslú kapustu, umyté, očistené, nakrájané zemiaky, rascu a všetko spolu zmiešame. Zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme olej, mlieko dochutíme soľou, zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	614	147	7,38	5,6	0,9	14,9	3,2	149,8	1,7	0,024	0,2	0,2	14,7	0,0
B	814	195	10,14	7,4	1,2	19,4	4,4	194,1	2,3	0,030	0,2	0,3	19,2	0,0
C	1030	247	12,90	9,6	1,5	23,9	5,7	237,6	2,9	0,038	0,3	0,3	23,6	0,0
D	1257	302	16,05	11,6	1,8	29,2	6,9	293,5	3,6	0,046	0,4	0,4	28,2	0,0